DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok IV. — 1908. Nr. 6.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Zdrowe matki — zdrowy naròd!

Okres kultury, który przeżywamy, odznacza się wielką liczbą zawiłych zagadnień natury ogólno-społecznej — dotyczących rozwoju dalszego rodzaju ludzkiego. Obok najróżnorodniejszych kwestyi, wysuwa się obecnie bardzo ważna kwestya kobieca — feminizm.

Zdobycie praw kobiecie, takich jakie ma obecnie rodzaj męski — oto hasło, do którego przyzna się każdy, t. zw. »postępowy« działacz społeczno - polityczny XX wieku. Ktoby przypadkiem dziś miał odmienne pod tym względem przekonanie, ogłoszony będzie z pewnością wstecznikiem.

W artykule niniejszym zaznaczyć chcemy, iż zwracanie uwagi na kobietę w ogólności, tylko pod kątem widzenia dzisiejszego ruchu feministycznego, może się stać powodem ważnego zaniedbania, które pomści się srodze na ludzkości.

Ruch feministyczny wywołał fakt, iż kobieta zmuszona stosunkami socyalnymi, musiała podjąć walkę o byt w takiej formie, jaką prowadził do niedawna mężczyzna.

Kobieta w urzędzie, w szkole, we fabryce, w kopalni, słowem wszędzie.

Ciężka praca fizyczna czy umysłowa kobiety, deprawuje ją pod względem fizycznym coraz bardziej — moda panująca wszechwładnie w sferach inteligencyi uzupełnia deprawacyę.

I jakiż z tego rezultat?

Oto mamy tysiące, a nawet setki tysięcy kobiet, pracujących samodzielnie, a za to, jak statystyka wykazuje, umiera w pierwszym roku życia co czwarte dziecko z małżeńskiego łoża, a co trzecie z nieprawego łoża. Co czwarte, względnie co trzecie dziecko przychodzi więc na świat z tak wątłym organizmem — iż roku przeżyć nie zdoła. Szukajmyż tedy powodów tego stanu rzeczy, gdyż jest to stan, zagrażający poważnie przyszłości każdego narodu.

Kiedy się cofniemy myślą o sto lat wstecz, spotkamy inny obraz. Przychodzi dziecko na świat — przynosi ze sobą wielkie szczęście. Cieszy się ojciec i matka, raduje się rodzeństwo, powiększyło się domowe ognisko. Przybyła wprawdzie jedna gęba do jedzenia, ale za to przybyły dwie ręce do pracy. Świat szeroki wyżywi go z pewnością, rodzice dadzą mu wychowanie, nauczą go dawać sobie w świecie rady.

Skrzetuski raduje się niepomiernie, gdy mu kukułka wykuwa 12 synów, mimo tego, iż z pewnością nie miał tak wielkiej fortuny, iżby wystarczyła dla wszystkich 12-tu.

Jakże dziwnie ułożyły się stosunki dziś. Dziecko, przychodzące na świat, jest ciężarem domu. Ojciec i matka wychodzić muszą do obowiązków zawodowych, a tu dziecię wymaga pielęgnacyi i czuwania nad niem. Ciężka walka o byt, jaką prowadzą rodzice, odstrasza ich przed licznem potomstwem i dzieje się tak, iż naturalne prawo mnożenia się zwalczamy środkami sztucznymi, byle uniknąć ciężaru wychowania dzieci. Francya, która kroczy na czele cywilizacyi jest formalnie na wymarciu, bo procent umierających przewyższa prawie procent nowo narodzonych U nas jakkolwiek jest daleko lepiej, zauważyć można również, iż coraz mniej jest rodzin o licznem potomstwie, zwłaszcza w sferach inteligencyi. Jeżeli się to ma na uwadze — a ponadto fakt o śmiertelności niemowląt, to nie trudno wysnuć wniosek, iż tą drogą dojdzie naród do powolnego wymarcia.

Należy przeto zwalczać wszelkimi środkami te błędy, które się coraz bardziej pomnażają.

Przeciw sztucznemu przytłumianiu prawa mnożenia potomstwa jest jeden tylko sposób, t. j. zmienić dzisiejszy system wychowania.

Wychowanie dzisiejsze — tak, jak je pojmują przeciętni rodzice — polega na tem, iżby przygotować dziecku jak najlepsze warunki materyalne do życia. Ojciec pracuje jak najusilniej, by zebrać jak najwięcej grosza dla dzieci »aby im — powiada — było lepiej, niż mnie«. Daje dziecku wszystko, czego zażąda. Stara się go koniecznie wykształcić, tak, iżby mogło później dostać jakąś rządową posadę, bo ta jest najpewniejszą. Ideałem wychowania jest dziś urzędnik ze złotym kołnierzem.

Ponieważ wychowanie dla takiego ideału kosztuje ojca bardzo wiele trudów — nie dziw tedy, iż ojciec nie pragnie dużo dzieci, bo w takim razie upadłby pod ciężarem pracy wychowawczej.

Należy więc przeciwstawić temu ideałowi wychowania inny, nowożytny, zdrowy, a takim jest wychowanie dziecka na człowieka samodzielnego, który bez stałej pensyi rządowej da sobie radę, potrafi zdobyć chleb i to lepszy, niż urzędniczy.

Taki ideał wychowawczy mają Anglicy i nim zdobywają świat cały. Anglik pragnie mieć jak najwięcej dzieci, bo ma dla nich dużo chleba, jeżeli nie na swej wyspie, to w szerokich koloniach, które potrzebują rodowitych Anglików.

I nasz kraj ma wiele bogactw w swem łonie, należy je tylko umiejętnie wyzyskać a z pewnością nakarmi swą ludność. A jeżeli nam za ciasno, to szukajmy chleba gdzie indziej, pamiętajmy, iż im nas więcej tem lepiej, bo będzie więcej obrońców narodowego bytu.

Źródła tak wielkiej stosunkowo śmiertelności niemowląt szukać należy nieco głębiej, Odgrywa tu rolę niepomiernie wielką wychowanie dziewcząt, a następnie sposób życia matki i stosunki socyalne.

Dziewczę, z natury mniej ruchliwe za młodu, siedzi w szkole, następnie idzie do pracowni, do biura, do fabryki, do szkoły, gdzie ją czeka znów praca siedzeniowa.

Następstwem tego jest słaby rozwój fizyczny wogóle i to jest jednym z powodów rodzenia dzieci słabych.

Tylko zdrowe i silne fizycznie i moralnie matki mogą wydawać na świat zdrowe pokolenia. Dzisiejsze warunki społeczne są dla kobiety groźne. Kobieta dzisiejsza stawia mimowoli domowe ognisko na planie dalszym, na pierwszy zaś wysuwa zajęcie stanowiska równorzędnego z mężczyzną na każdem polu. Zmuszają ją do tego stosunki socyalne. Przeciwdziałać temu prądowt trudno, należy atoli usuwać fatalne skutki, jakie na zdrowiu kobiety wyrządza praca w fabryce, biurze i szkole, za pomocą racyonalnych ćwiczeń fizycznych, szerokiego rozprzestrzeniania sportów, gier i zabaw wśród dziewcząt i niewiast.

Również należałoby ustawowo uregulować pracę kobiety w fabryce. Nie powinno się dopuścić do tego, by kobieta przez kilkanaście godzin bez przerwy spędzała w fabryce i niszczyła przedwcześnie zdrowie.

Następstwem ciężkiej pracy fizycznej, jak również umysłowej jest fakt, iż mnóstwo kobiet nie może dziś karmić dzieci własną piersią. Prof. v. Bunge znalazł 2000 matek, które nie miały pokarmu dla dzieci z tego powodu, iż rodzice ich oddawali się pijaństwu. Sztuczne karmienie niemowląt zwiększa ich śmiertelność — udowodniono statystycznie, iż dzieci sztucznie karmionych umiera 12 razy więcej, niż karmionych piersiami matek.

Niezmierny wpływ na śmiertelność niemowląt mają wreszcie stosunki socyalne. Przypatrzmy się tylko życiu rodzin naszego proletaryatu. Warstwa ta najmniej odstępuje od praw naturalnych po-

pędu rozrodczego i stąd też rodziny, mało dzieci liczące, należą w niej do mniejszości. Jakżesz atoli one żyją?

Oto w jednej stancyjce znaleźć można nieraz kilka lub kilkanaście osób razem spiących w nocy.

Co gorsza mieszkania dla biednych zwykle nie mają światła słonecznego, natomiast dużo wilgoci a często sąsiedztwo kloaczne. Jakżesz w takich warunkach może niemowlę wychować się zdrowo, kończy zwykle życie w pierwszym roku lub zostaje cherlakiem na całe życie.

Czas więc najwyższy zabrać się do rozwiązania ważnej kwestyi budowy tanich i zdrowych mieszkań dla robotników i wogóle proletaryatu, tudzież urzędników, bo i w tych sferach spotykamy nieraz warunki fatalne.

Reasumując wywody powyższe powtarzam, iż do haseł nadania kobiecie praw równych z mężczyzną należy koniecznie dodać hasło: dbajmy o zdrowie fizyczne i moralne kobiety, bo ona nosi w sobie zaród zdrowia lub niemocy narodu. Ponadto wszelkimi środkami zwalczajmy przyczyny śmiertelności niemowląt i podtrzymujmy od Boga nam daną przedewszystkiem siłę rozrodczą, która dla naszego narodu ma bardzo ważne znaczenie, wobec zakusów wrogów, którzy nas chcą wytępić.

J. Korn.

Ćwiczenia toporkami

wraz z tańcem górali tatrzańskich

opisał i ułożył

Szczęsny Połomski

naczelnik Sokoła w Nowym Targu.

(Ciąg dalszy).

„Zbójnicki tan"

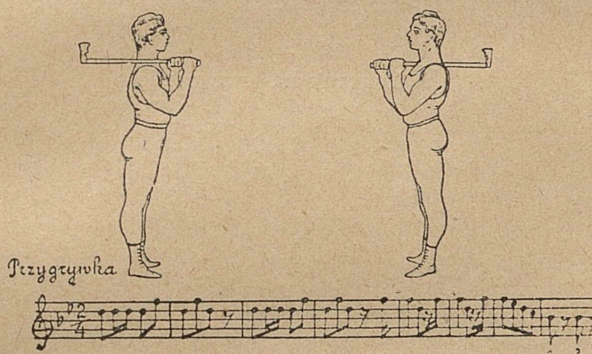
cztery obrazy ćwiczeń toporkami wraz z tańcem góralskim.

Ćwiczących musi być do pary; dzieli ich się na pierwszych i drugich poczem w prawo (lewo) zwrot, na lewo (w prawo) dokoła w pochód! Prowadzący daje znak podniósłszy toporek w pion, pierwszy z szeregu skręca do środka a za nim cały szereg i otaczają prowadzącego ścieśniając co raz bardziej koło, a gdy uzyskają taki rozstęp, że po zwrocie na zewnątrz będą się dotykali ramionami, rozkazuje prowadzący »stanąć stój!« w prawo (lewo) zwrot! Ćwiczący stoją obecnie zwróceni twarzami na zewnątrz koła, aby uzyskać odpowiedni rozstęp muszą się rozejść po promieniach utworzyć się mającego koła. Na rozkaz: »rozstęp wolny, zastęp wprzód w pochód!« rozchodzą się ćwiczący po promieniach koła na odległość długości

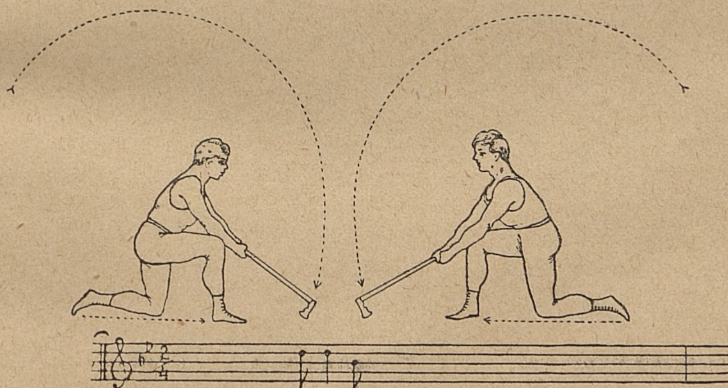
ramion wraz z długością styliska toporka. Gdy uzyskają wyżej wspomnianą odległość »stanąć stój!« ramiona opuść poczem rozkaz »do siebie zwrot«, zwracają się pierwsi w prawo, drudzy w lewo zwrot, stoją więc zwróceni do siebie twarzami. Przez cały czas ustawiania toporek do »pochodu broń!« a po dokonanem ustawieniu »do nogi broń«.

Obraz I.

Przy ćwiczeniu toporkami muzyka gra wolniej, przy tańcu szybciej we wszystkich 4 obrazach.

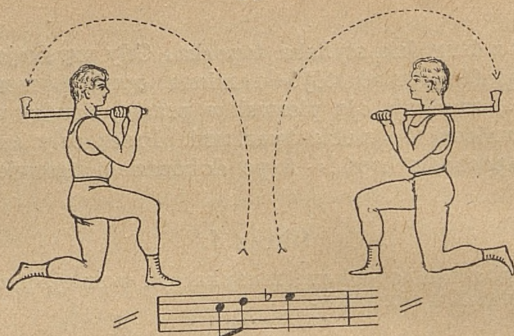


Na ostatnie dwie nuty przygrywki: 1. Toporek w pion. 2. Na ramię broń! Lewą ręką dochwyć.



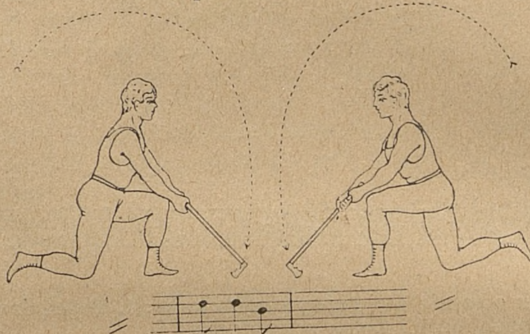
Pa-no-wie

1. Wypad prawą, klęczka na lewem kolanie, cios oburącz w ziemię przed sobą, patrz w miejsce ciosu.



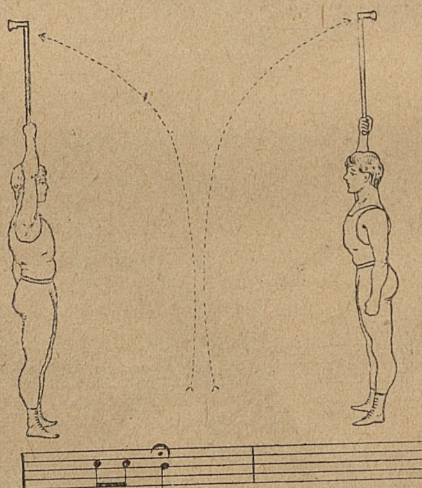
Pa-no- wie

2. Toporek na lewe ramię.
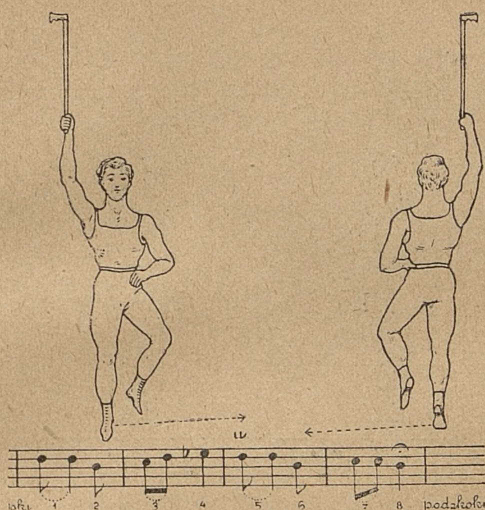


nie bądź-cie

3. Poskokiem zmiana klęczki na prawe kolano i cios w ziemię.



pa-na-mi

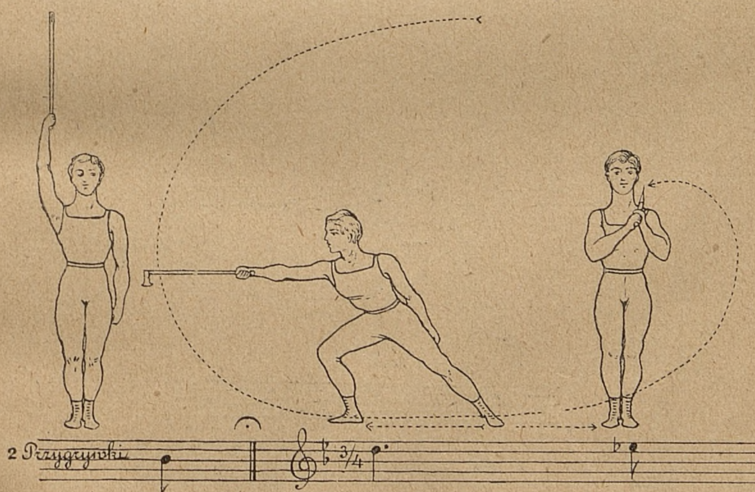
4. Post. zasad. lewą do pr., toporek w pion, lewą r. opuść, obuszek toporka zwróć do przodu.



już wnet nie bę-dzie-cie prze-wo-dzić nad nami!

Poskokiem w prawo zwrot, lewa ręka na biodro, podskakując na prawej nodze posuwać się bokiem w lewo (wprzód)i uderzać obcasami w powietrzu 7 razy, zaś na 8 uderzenie przypada zwrot na lewo, toporek na prawe ramię. W tem miejscu, gdzie nad nutami jest literka **u** t. z. przy 5-tym poskoku uderzyć toporek o toporek. Ćwiczący mijają się w tańcu, zwróceni twarzami do siebie, a przy każdem powtórzeniu ćwiczenia mają innych przeciwników.

Obraz II. *(Widok z przodu).*
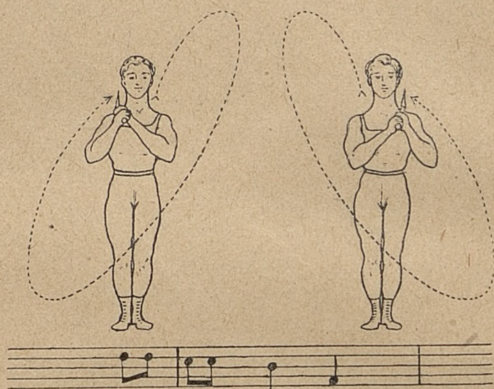


Że- *gnał*

Przy ostatnim tonie przygrywki toporek w pion (przodem).

1. Wypad prawą nogą w bok, cios prawą ręką w bok, patrz w stronę ciosu.

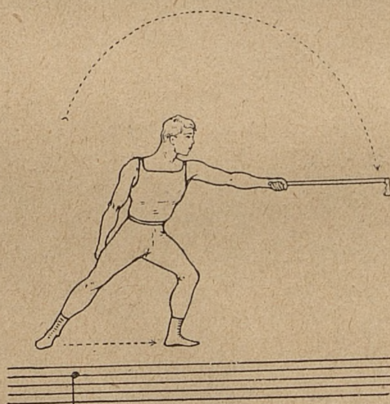
2. Dochwyć przed sobą lewą, toporek na lewym barku — post. zasad., pr. do 1.



góral swą dzie-wczy-nę

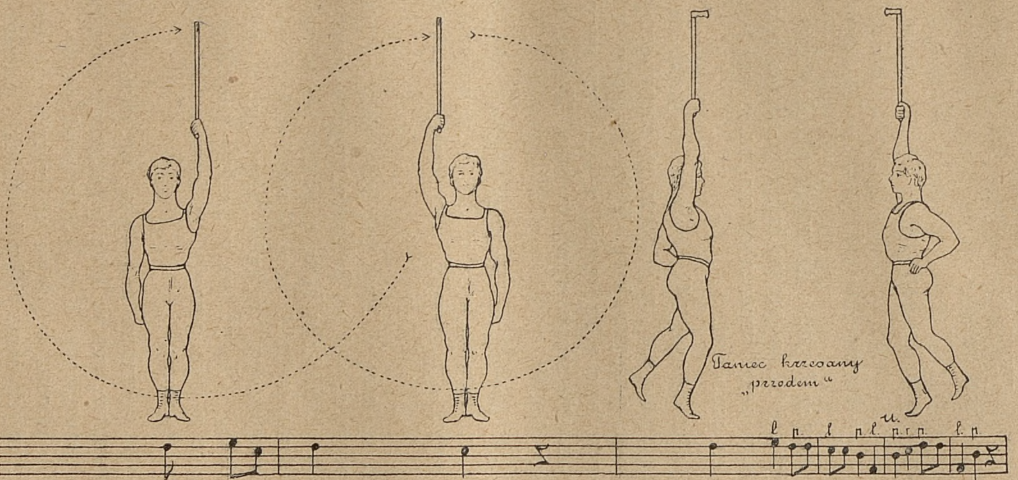
3. Cios oburącz w pr. bark przeciwnika, kierunek ciosu od pr. barku do l. biodra przeciwnika, toporek przechodzi z lewego na prawy bark.

4. przeciwnie jak przy 3.



gdy

5. Wypad lewą nogą w bok, prawe ramię opuść, cios lewą ręką w lewo w bok, patrz w stronę ciosu.



szedł w kraj da-le-ki *sze-ptał do niej moja luba kocham cię na wieki*

6. Lewą do pr., postawa zasadna, toporek w pion okręgiem w dół w prawo.

7. Okręg czelny w pr. przed sobą, w połowie okręgu przed sobą przełóż toporek z lewej ręki do pr. w pion.

Prawa zaczyna, poskokiem dwa razy na prawej, dwa razy na lewej posuwaj się wprzód przyczem nogi stawiaj przed sobą skrzyżnie, zginając wysoko w kolanie. Po trzech poskokach na prawej i trzech na lewej przypada na 4 poskok prawej nogi uderzenie toporkami, tam gdzie jest litera **u**. Ćwiczący mijają się po prawej ręce, na pauzę przypada z prawej nogi poskok wprzód do postawy zasadnej toporek w pion.

(C. d. n.).

Ćwiczenia kosą.

Napisał B. Wydląka.

(Ciąg dalszy).

Objaśnienia do ćwiczeń.

Obraz I.

ad 1). Z postawy zasadnej (kosa do nogi) zakrok prawą nogą z równoczesnym przyklęknięciem na prawe kolano, prawa ręka nie poruszona na drzewcu, lewa ręka wsparta dłonią na lewem kolanie. Kosa zwrócona ostrzem ku przodowi.

ad 2). Powstań z równoczesną $^1/_8$ obrotu w prawo na piętach, nie poruszając nóg z miejsca, w którym to ruchu pr. ręka, sunąć ku dołowi po kosisku, podrywa kosę, która ciężarem w nadstawioną do chwytu gotową lewą rękę opada, a ugiąwszy nieco kolana znajdziemy się w postawie szermierczej w lewo. Koniec ostrza kosy na wysokości lewego oka.

ad 3). Zasłona w dół wewnątrz. Nagłym ruchem wznieś pr. r. na wysokość głowy, l. r. kierując kosę w dół na wewnątrz (l. r. ugięte przed sobą na wysokości pasa z równoczesnym zakrokiem prawą nogą).

ad 4). Ściągając l. r. kosę w lewo tuż koło ciała, a równocześnie prąc na kosisko wprzód, dół na zewnątrz, wykonujemy młyniec po lewej stronie, i w chwili gdy kosa znajdzie się w najwyższym punkcie l. n. wypadamy wprzód, tnąc równocześnie w wierzch. Chwyt rąk pozostaje niezmieniony, wskutek czego pr. r. znajdzie się pod l. r. wzdłuż kosiska. (Chwyt ten względnie położenie ram. zwiemy »kowalskim«, a to z tego powodu, że kowale używają go zawsze przy biciu ciężkim młotem).

ad 5). Ugnij l. r. do wewnątrz nad głową, pr. ram., prąc kosisko z pod pachy na zewnątrz, zatocz kosą pojedynczy młyniec po nad głowę w prawo, a przysuwając l. r. po kosisku ku pr. ram. wykonaj równocześnie $^1/_4$ obrotu w prawo na piętach do postawy rozkrocznej i o wyprostowanych ram. tnij wśród (łęk), poczem kurcząc ram. na wysokości pasa wykonaj krój, przyczem l. r. wraca na dawne miejsce. Ruch skurczu r. winien być błyskawiczny, co stanowi istotę kroju, gdyż kosa wskutek krzywizny jeszcze przez skurcz ramion kraje.

ad 6). Wykonaj $^1/_4$ obrotu w prawo, przenosząc kosę chwilowo w położenie poziome w bok w lewo (za plecami), ram. prawe cisnąc na kosisko w dół, podczas gdy l. r. ją wznosi, przyczem kosa zatacza łuk w płaszczyźnie pionowej a, wypadając l. n. wprzód, wykonaj cięcie wierzch (jak fig. 4. obr. I.) pr. r. pod l. pachą, l. r. po kosisku. (Położenie ram. sposób kowalski).

ad 7). Z $^1/_4$ obrotem w prawo zatocz równocześnie młyniec kosą w prawo ponad głową, i to w ten sposób, że pr. r. z pod l. pachy prze kosisko na zewnątrz, podczas gdy l. r. ściąga ją ku sobie na wysokość głowy, tworząc wirowy ruch rąk w płaszczyźnie poziomej, w ostatniej chwili, którego tuż na wysokości głowy a z przodu pr. r. sunie po kosisku ku l. r. i w oka mgnieniu przechwytuje ponad l. r. podczas gdy ostatnie sunąc w dół znajdzie się poniżej pr. łokcia. Przedbark pr. r. kryje kosisko. Kosa znajdzie się w położeniu w pion do środka, tworząc tem samem zasłonę wierzch wewnątrz.

ad 8). Przystaw l. n. do prawej, kosę do nogi, czyli przybierz postawę zasadną. W ostatniej figurze tego obrazu zamiast kosę do nogi przybierz postawę szermierczą w lewo, jako przejściową do dalszych obrazów.

Postawa zasadna (kosa do nogi); takt 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 (8).

W pierwszym obrazie przy powrocie do pierwotnego ustawienia »kosa do ataku« czyli postawa szermiercza w lewo. Ruchy szybkie wytrzymywane.

Każde ćwiczenie 4 razy.



Postawa w pochodzie.
Kosa na ramię.



Postawa zasadna.
Kosa do nogi.



Post. zasadna.
Kosa do nogi!



1. Klęknij na pr. kolano, kosa pionowo ostrzem wprzód, lewe ramię na lewem kolanie.



2. Powstań $^1/_8$ obrotu w pr. kolana ugnij. Kosa do ataku, (postawa szermiercza w lewo).



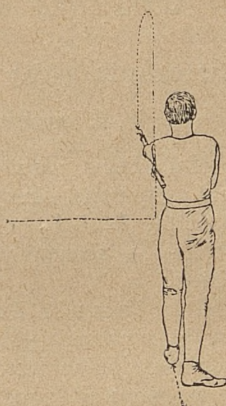
3. Zasłona w dół wewnątrz, kosa ostrzem do wewn. Zakrok l. nogą.



4. Łukiem dołem po lewej stronie cięcie wierzch (kowalskim sposobem). Wypad lewą n. wprzód.



5. Młyniec poziomy w prawo ponad głową o ram. prostych — krój (wśród łęk); równocześnie $^1/_4$ obr. w pr. do postawy rozkrocznej po kroju nagły skurcz ramion.



6. Kosa łukiem poziomym w lewo — łuk. w płaszczyźnie pionow. do cięcia wierzch (kowalskim sposobem); $^1/_4$ obr. w pr.— wypad l. nogą wprzód.



7. Młyniec w pr. ponad głową równoczesny przechwyt rąk, pr. wyprężona lewa pod pr. pachą, zasł. wierzch wewnątrz, kosa w pion skos do środka; $^1/_4$ obr. w pr. do post. rozkrocznej.

8. Dostaw lewą nogę do prawej; kosa do nogi — jak postawa zasadna. W ostatniej fig. tego obrazu przejdź do postawy szermierczej w lewo, jako przejściowej do dalszych obrazów.

(C. d. n.).

Gimnastyka w gniazdach włościańskich.

(Ćwiczenia odbywają się na boisku lub łące).

I. osnowa. (Ćwiczenia wstępne).

1. Musztra zastępu: uszykowanie w rząd podług wzrostu, czucie, równanie, skrzydła, skrzydłowi i t. d. rozsypka i zbiórka, post. zasadna, $^1/_4$ i $^1/_2$ obroty, formowanie dwurzędu i czwórek, rozstęp wolny + złączyć w prawo (l., do środka), pochód + stanąć stój — bieg.

2. W kolumnie ćwiczebnej: ramiona skurcz: rzuty ramion w kierunkach głównych — ręce na biodra: Skłony łukiem wprzód, skłon wstecz, w bok i zwroty tułowia. (Wszystkie te ruchy wykonywać zgodnie z rytmicznym oddechem, a mianowicie: z każdym rzutem lub skłonem wdech, z każdym skurczem lub prostowaniem tułowia wydech), rozkrok skokiem i zeskok — kuczka i przysiad z poprzednim i końcowym naponem w 4 taktach.

3. Głęboki oddech łącznie z ruchem ramion, rozszerzającym klatkę piersiową.

II. osnowa. (Ćwiczenia wstępne).

1. Musztra zastępu: powtórzenie ćwiczeń osnowy I., tudzież wćwiczanie »zmiany kroku«.

2. W kolumnie ćwiczebnej: skrócone pod względem liczby ruchów, powtórzenie ćwiczeń osnowy I. w post. rozkrocznej, tudzież wćwiczenie: rzutu ramion w górę z pośrednim skurczem, w 2 taktach i skłonu napiętego wolnego, zakończonego skłonem zwykłym wprzód ze stosownym wdechem i wydechem.

3. Gra bieżna: jedna z tych, które w danej miejscowości są w zwyczaju — wkońcu głęboki oddech z łącznym ruchem ramion, rozszerzającym klatkę piersiową.

III. osnowa. (Ćwiczenia wstępne).

1. Musztra zastępu: powtórzenie ćwiczeń z poprzednich osnów, tudzież wćwiczenie »ustaw się w lewo (pr.)«!

2. W kolumnie ćwiczebnej: powtórzenie rzutu ramion w górę z pośrednim skurczem, skłonu łukiem wprzód, skłonu napiętego wolnego — tudzież wćwiczenie podnoszenia i opustu ramion łącznie z wykrokiem, za i rozkrokiem.

3. Skok szkolny 5 taktowy na miejscu w kolumnie ćwiczebnej a mianowicie: na raz: napon, na dwa: kucznij, na trzy: poskok w miejscu z powrotem do kuczki i chwilkę wytrzymać w kuczce, na cztery: napon, na pięć: post. zasadna. Wykonać w tempie powolnem 10 razy po sobie, następnie pochód i bieg naprzemian — wkońcu głęboki oddech (10 razy).

IV. osnowa.

20 minut: *a)* musztra zastępu: powtórzenia z poprzednich osnów — *b)* w kolumnie ćwiczebnej: 1. napon w postawie zasad. + rzut ram. w górę — 2. wykroki + skłony wprzód łukiem; zakroki + skłony wstecz; rozkroki + skłony w bok zgodne z rozkr. — 3. kuczka + rzut ram. wprzód (w bok). Wszystkie powyższe ruchy w takcie oddechowym.

15 minut: Ćwiczenia laską w kolumnie ćwiczebnej: Postawa zasadna: uchwyt za oba końce, laska przed sobą, każdy ruch 10 razy.

1. 1. ramiona wprzód, laska poziomo, 2. post. pierwotna,
2. 1. „ w górę, „ „ 2. „ „
3. 1. „ wprzód, laska środkiem, lewy koniec w górę, 2. postawa pierwotna.
4. 1. ramiona wprzód, laska środkiem, prawy koniec w górę, 2. postawa pierwotna.
5. 1. ramiona w górę, laska środkiem, lewy koniec wprzód, 2. postawa pierwotna.
6. 1. ramiona w górę, laska środkiem, prawy koniec wprzód' 2. postawa pierwotna.
7. 1. ramiona w górę, laska poziomo, 2. ram. wstecz w dół, laska za sobą, 3. ram. w górę, laska poziomo, 4. ram. w dół, laska przed sobą + (Przekład laski).

Ćwiczenia od 1. do 6. włącznie powtórzyć podchwytem, łącznie z wykrokami i zakrokami. (Wszystkie ruchy w takcie oddechowym). Następnie z laską w ręku wykonać:

10 minut: *a)* Skłon napięty wolny (w kolumnie ćwiczebnej) 5 razy. Trzymając ramiona w górze, laska poziomo, z każdym wdechem wykonać skłon napięty, z wydechem tułów prostować, bez opuszczania ramion. Po piątym skłonie, jeden skłon zwykły wprzód, następnie tułów prostuj, ram. w górę, w końcu ram. w dół. Laskę odłożyć pochodem;

b) ustawić się w koło: w post. jednonóż + ręce na biodra, wolna noga wprzód, wytrzymaj, wolną nogę uginaj i prostuj w kolanie (skurcz + rzut);

c) w tem samem ustawieniu: ręce na kark, postawa rozkroczna, skłon łukiem wprzód, skłon wstecz, skłon w bok, zwrot tułowia.

15 minut: korowód pochodem i biegiem naprzemian po kierunkach prostych boiska.

Wkońcu głęboki oddech z ruchem ramion, rozszerzającym klatkę piersiową.

V. osnowa.

20 minut: *a)* Musztra zastępu: powtórzenie.

b) w kolumnie ćwiczebnej: 1. napon w post. rozkro-

cznej + podnoszenie ram. w górę, 2. kroki + skłony przeciwne krokom, 3. przysiad + podnoszenie ramion.

15 minut: W dwuszeregu dosiebnym: Mocowania popychaniem, jako ćwicz. wspólne *a)* przodem w post. wypadnej ręce na barki przeciwnika, *b)* bokiem: barkiem o bark, *c)* tyłem: plecy o plecy, *d)* przodem w podporze leżąc: barkiem o bark przeciwnika. (Po każdem mocowaniu należy zarządzić odpowiedni odpoczynek).

10 minut: *a)* Skłon napięty wolny w wykroku;

b) W post. jednonóż: wytrzymaj, podnoszenie wolnej nogi w różne kierunki;

c) Podpór leżąc: przodem, tyłem, bokiem (przy wszystkich podporach zachować położenie rąk i kręgosłupa w myśl wskazówek hygieny ruchu).

15 minut: Skok w dal z miejsca i wykroku.

Kronika.

Program Tow. zabaw ruchowych we Lwowie. Czerwiec.

7. Wycieczka do Krakowa i tam zawody w piłce nożnej zwycięskiej drużyny lwowskiej z drużyną krakowską.

8. Wycieczka do Wiednia na międzynarodowe zawody footballowe.

14. Jednogodzinny chód (próba pobicia rekordu); bieg rozstawny drużynowy 400 m.; zawody w Hockeyu (panie); próby »Diabola«.

28. Wycieczka zbiorowa do Podhorzec lub Żółkwi.

Gry sportowe i ćwiczenia starszych w chodzie; gry sportowe i ćwiczenia młodszych w lekkiej atletyce. Gry i zabawy młodzieży szkolnej. Dalszy ciąg kursu tennisowego. W miarę możności urzadzenie stałych kąpieli słonecznych i powietrznych dla członków, uczestników i dziatwy we własnym parku gier.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.